



# げんき ほけんだより No1

令和6年4月8日  
外海黒崎小学校  
養護教諭

## ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい学年や教室、先生など、新しいことにわくわくする一方で、緊張している子どももいるはず。緊張している体や心は、とても疲れやすいです。忙しい時期だからこそ、ゆっくりお風呂に入る、楽しく食事をとる、家族で会話をするなど、お家で「のんびりする時間」も大切にいただけたらと思います。元気な心と体で登校できるよう、普段より早めの就寝を心がけましょう。

## ほけんしつ **保健室**ってどんなところ・・・？ きこんなとき来てくださいね。

ケガをしたとき



くあい わるい  
具合が悪いとき



はなし そうだん  
話 や相談をしたいとき



からだ こころ  
体 や心について

知りたいとき



- 手当てを受けたときには、家の人に必ず話すよう伝えてあります。お子さんから学校でのケガや体調不良の話がありましたら、経過観察をよろしくお願いします。
- 保健室の休養は原則1時間です。保健室は応急処置の場ですので、休んでも回復しない場合は早退になります。家でゆっくり休養しましょう。
- 病院受診が必要なケガや早退のときは、保護者の方にご連絡し、お迎えをお願いします。（緊急時は除きます）不在着信がはいている場合は、折り返し学校へご連絡をお願いします。

### 外海黒崎小学校 電話番号

- お漏らし等で下着を汚してしまった場合は、新品の下着をお貸ししています。新品のものを保健室へお返しいただくようお願いします。

「**いってらっしゃい**」の**まえ**に  
こ けん こう かん さつ ねが  
**お子さんの健康観察をお願いします。**

- ねつ 熱はありませんか？
- かお いろ わる 顔色は悪くないですか？
- しょくよく 食欲はありますか？
- ちが いつもと違うところはありませんか？



さ てん ちい  
 気になる点があれば、  
 小さなことでもお知らせください。

**〇欠席をする場合**  
 必ず**朝8時まで**に、  
 学校へご連絡ください。  
 tetoru を使用して  
 欠席連絡を受け付けています。

ながさき こ やくそく うんどう  
**長崎っ子の約束 「あ・は・は」運動 できていますか？**

「あ・は・は」運動は、健康で充実した学校生活を送るために大切です。  
 小学生のうちに規則正しい生活習慣を身につけ、生涯を通じて健康に過ごすことができる  
 ように、今年度も「あ・は・は」運動を頑張りましょう。

私たち大人も一緒に取り組み、子ども達の習慣になるようご家庭でも、ご指導をよろしく  
 お願いいたします。

- ① **あ** あいさつ・へんじ げんきよく！
- ② **は** はやね・はやおき・あさごはん！
- ③ **は** はきものそろえ いいきもち！



外海黒崎小学校 年目になりました。  
 保健室におります、養護教諭の \_\_\_\_\_ です。  
 子ども達が、生涯を通じて健康に過ごせるように、保健室からサポートしていきたいと思  
 っています。どうぞ、よろしくお願いいたします。

そして、今読んでくださっている「げんき」。保健関係のお知らせや、毎日をもっと元氣  
 に過ごせるよう、心や体の健康情報をお届けします。ご家庭での会話のひとつにしてくだ  
 さると幸いです。